

最新沟通读书分享及读书心得 非暴力沟通读书心得体会(优质7篇)

工作心得是一种思考和回顾的过程，能够帮助我们更加清晰地认识自己的优点和不足。接下来是一些军训心得的分享，愿大家从中获得一些收获和感悟。

沟通读书分享及读书心得篇一

历时一周，将这本不深奥，不长，能够指导实践沟通的书看完了。

一直觉得自己沟通能力挺强的，但是看完这本书之后，一直在想我真的会沟通吗？

语言是窗户，否则，他们是墙。——鲁思·贝本梅尔

我想“沟通”是：能够诚实的表达自己的，关切的倾听他人，这中间都不带有任何的批评与指责，只是陈述，双方不停地进行肯定与否定，最终达成一致的过程。

卢森堡博士的这本书提出了一套行之有效的方法，可以先从“诚实的表达自己的”开始，通过具体的请求和情感表达来进行对话。

很多时候，我们自以为的体贴与倾听并不是真的体贴和真的在听。

沟通，从诚实的表达自己的开始。

沟通读书分享及读书心得篇二

今天读到非暴力沟通表达感激的方式包含的三个部分：

- 1、对方做了什么事情使我们的生活得到了改善；
- 2、我们有哪些需要得到了满足；
- 3、我们的心情怎么样。

这让我想到我们读的第一本书中所说的赞赏孩子的三个技巧：

- 1、描述你所看到的；
- 2、描述你的感受；
- 3、把孩子值得赞赏的行为总结为一个词。

非暴力沟通表达感激的方式就像一个升级版的方法，适用于家庭和人际交往。非暴力沟通鼓励我们用正确的方式充分表达感激，当别人以同样的方式表达对我们的感激时，我们可以做到既不自大也不假谦虚。不要让我们的赞扬成为实现某个目的的工具。我需要花更多的时间去认真感悟书中的内容，让自己变得更好。

文档为doc格式

沟通读书分享及读书心得篇三

言语上的指责、嘲讽、否定、说教以及任意打断、拒不回应、随意出口的评价和结论给我们带来的情感和精神上的创伤，甚至比肉体的伤害更加令人痛苦。这些无心或有意的语言暴力让人与人变得冷漠、隔膜、敌视。

发现一本好书，非常棒，是美国的马歇尔·卢森堡博士写的《非暴力沟通》，看后感觉非常受用。依照它来谈话和聆听，能使人们情意相通，和谐相处。书里讲述的沟通方式很简单，就是把不舒服的责任放在自己身上，而不是说对方引起的。

比方说，每次你看到孩子满地乱丢玩具或者老公不收拾家务，就会叨念他们，结果他们不但不改，屡屡让你忍不住自己收拾，最后惹得一肚子气，他们烦，你也烦。其实换一种方法，换一种说话方式就可以改变他们这些“屡教不改”的行为：

第一句：当我看到你又把玩具乱丢在地上（要述说事实，任何人都不可反驳的事实。比方说，乱丢，就是一个批判，不是事实，人家觉得玩具本来就该放地上的！）

第二句：我觉得很不舒服（陈述自己的感受，诚实、中肯）

第三句：因为我很不喜欢家里看起来凌乱（把自己不舒服的感受归咎到自己身上，因为我不喜欢凌乱，我才不喜欢你把玩具丢地上，否则我一点也不在乎的，不是吗？）

第四句：可以请你捡起来吗？或是以后你可以玩耍后自己将玩具收进玩具箱里吗？（提出一个可行的要求，对方可以照着做的合理要求）这种沟通方法真的很棒，可以化解很多纠纷，尤其是对付青少年反叛期的孩子，特别管用。

这本书很好的地方不只是光教你如何表达感受，与人沟通，它还从其他很多方面提醒我们如何倾听内心中不同的声音，以及懂得它们所反映的需要，学会观察内在的情绪和突破那些引发愤怒、沮丧、焦虑等负面情绪的思维方式等——学会懂得自己，就会懂得别人，获得爱、和谐和幸福！

沟通读书分享及读书心得篇四

教育家感言“没有爱就没有教育”，但今天让更多一线教师感慨的是“有爱也不见得教育”。君不见，一些老师对学生满腔热情，而有的学生却敬而远之；君不见，有的老师很负责地帮助学生纠正错误却遭到“敌视”，甚至于恶语相向、爆发激烈冲突……何以至此？很重要的一个原因就在于教育对

象的主体性增强了而我们教育工作者的沟通能力却相对滞后了。

在教育部颁布试行的中学、小学和幼儿园三个“教师专业标准”中，“沟通与合作”被同时列为教师的一项基本专业能力。提升沟通品质，既是时代的呼唤也是教师专业成长道路上一项必要的修炼。马歇尔·卢森堡博士的《非暴力沟通》一书虽然不是专为教师而写，但在提升教师的沟通品质，构建和谐师生关系方面却是一本经典之作。

当我看到《非暴力沟通》对种种“异化的沟通方式”的剖析以及由此造成的危害就足以让我震惊了。原来，一直为伶牙俐齿而自得的我其实常常像在公园里丢了钥匙、却因为光线比公园里好而趴在街灯下寻找的醉汉，由于表达方式不当而偏离了沟通的初衷和方向。

许多老师认为自己依法执教，不体罚学生，根本与暴力扯不上关系。但实际并非如此。本书把“暴力”分为“身体的暴力”和“隐蔽的暴力”两类。教师涉及使用武力的“身体的暴力”比较容易辨别、发生的概率也比较低。但是，通过语言和行为让对方产生精神恐惧、紧张和痛苦的“隐蔽的暴力”，往往连自己都很难察觉，政策法律更管不到，发生的频率也就更高。如果我们用心体会和留意一下自己和同事、哪怕是优秀教师的日常谈话方式就会发现，我们的语言的确经常会引发自己和他人的痛苦。“隐蔽的暴力”虽然没有肢体上的冲突，但它同样会激怒受害者、迫使对方作出暴力反抗，它的实际危害性被大大低估了。

当我读到本书的相关章节时，不由自主地想起20__年10月，一名女教师在家访途中被陪同男生掐死的惨痛事件。在对学生丁某逃课去网吧的违纪行为进行批评教育后，这位敬业负责、新学期刚调来的优秀班主任还努力争取家庭的配合。因电话联系家长未果，她便骑自行车载着丁某一同家访。途中，17岁的丁某谎称父母不在家、只有爷爷在果园干活将毫无防

备的老师骗至山上……(详见浙江频道10月28日《丽水缙云县一名中学班主任家访竟被学生杀害》等报道)用“隐蔽的暴力”分析不难看出,被充当“向导”的丁某对班主任会怎样向家人“告状”、自己将会面临怎样的“家法”有着难以预料的恐惧。同行中,源自身边这名女教师的恐惧和焦虑不断在发酵、不断折磨着丁某的神经。终于,在即将到家、让自己颜面扫地的一幕出现之前,心理崩溃的丁某转而对“恐惧源”实施了暴力反抗。假如这位女教师懂得“隐蔽的暴力”的危害,惨剧也许就可以避免。

所谓大道至简。非暴力沟通的“四要素”模式并不复杂深奥,关键在于有意识地在实践中依次运用好以下四个步骤:

请求——明确告知希望对方怎么做(比如,请补交前两次的作业以后要按时完成)。

非暴力沟通的精髓在于对这“四要素”的察觉,运用时则可以根据需要作出调整而不是固定不变。借助这“四要素”诚恳、清晰地表达自己,这只是其中的一个方面;另一方面,还要借助这一沟通模式学会倾听,用心体会对方此刻的观察、感受和需要并予以帮助。

“观察”是非暴力沟通模式的第一个要素,但不幸的是我们平常在沟通中往往将观察和评价(包括批评、归类、比较等)混为一谈。我们自以为在表达观察的结果,实际上却是主观评价、甚至武断地给对方贴“懒惰”“不负责任”“自私”等种种负面的标签。

比如:学生做错了2道题目。有的老师会说“这种题目还做错,真笨”。这样的表述并非是在指出学生的错误(观察),实际表达的是老师主观的感受(连不该错的都做错了,我很不满意)和评价(你是个笨家伙)。对观察结果的正确陈述是“这次布置的n道题,你做对了n-2道,做错了2道”。非暴力沟通模式并非要求我们不作任何评论,而是强调区分观察和评论的

重要性。即使要评价也要基于特定的事件和环境而不要绝对化甚至拔高到人品、道德的层面上去。如果不能将评价从我们习以为常的“观察”中剥离出来、哪怕评价中包含着我们的需要和请求，那么对方将倾向于关注批评等评价性信息而可能对我们的需要和请求弃之不顾，甚至产生逆反心理。印度哲学家克里希那摩提说得好：“不带评论的观察是人类智力的最高形式”。

大多数人在不顺心时习惯于考虑别人有什么错；听到批评时一般会申辩、退缩或反抗；在沟通中不习惯从需要的角度考虑问题。非暴力沟通则非常强调通过观察和倾听体会双方的感受和需要。当别人批评、指责自己时，不是条件反射式地反驳对方，而是通过倾听，帮助对方从杂乱无章的表述中找到其真实的感受和需要；同时也能诚恳、清晰地表达自己。这样，双方的真诚和爱就会自然流露，从而最大限度地避免冲突和暴力。

《非暴力沟通》还涉及到如何避免过分自责、合理地表达愤怒、运用强制力避免自己遭受伤害、解决内心冲突以及正确表达感激等内容，视野广阔、论述独到。在作者看来，非暴力沟通不仅仅是一种语言表达的方法，也是一种持续不断的提醒：“让爱融入生活”，让每个人实现既丰富他人生命、也更加欣赏自己的人生追求目标。这也是本书的宗旨所在。

沟通读书分享及读书心得篇五

历时一周，将这本不深奥，不长，能够指导实践沟通的书看完了。

一直觉得自己沟通能力挺强的，但是看完这本书之后，一直在想我真的会沟通吗？

语言是窗户，否则，他们是墙。 ——鲁思·贝本梅尔

我想“沟通”是：能够诚实的表达自己的，关切的倾听他人，这中间都不带有任何的批评与指责，只是陈述，双方不停地进行肯定与否定，最终达成一致的过程。

卢森堡博士的这本书提出了一套行之有效的方法，可以先从“诚实的表达自己的”开始，通过具体的请求和情感表达来进行对话。

很多时候，我们自以为的体贴与倾听并不是真的体贴和真的在听。

沟通，从诚实的表达自己的开始。

沟通读书分享及读书心得篇六

是一本想要安利给全世界的实用性沟通教科书。

在翻开书之前我从没想到会是这样一种阅读体验，很有趣啊，是很久没有读过的标准科研文章型指导读物，读起来逻辑通畅条理清晰，实操性这方面怎么说呢，是一种要让人一点一点潜移默化从而达到纯熟运用的方法。

中文是一种含蓄的语言，中国人也是一个含蓄的民族，我们总是更期待别人通过自己的字里行间来感悟到自己想要表达的真实含义，从而更吝啬于真诚通透地表达，这样反而会造成人与人之间的猜忌及隔阂。（看完书发现其实所有人类都有这种依赖性造成的沟通不畅）

这本书旨在教人更精确理性地表达以及沟通，更或者说，教人更精确理性地认识以及表达自己的情绪，观察并了解自己的情绪，以及引起情绪的真实需要，从而推己及人地去了解别人，帮助别人，传递“非暴力，爱自己”的精神，以达到沟通的效果。

观点和理论非常实用，阅读的过程中也反思了很多自己遇到的情况，不时在想“如果运用非暴力的沟通方法应该怎么表达呢”，练习的这种过程其实也很有趣。至于具体实际操作，其实真的挺难，因为这种沟通方式需要顺畅的沟通环境或者说需要更多的思考空间，而现实生活中，哪怕自己内心真的非常想要去沟通想要去爱人人，但是当遇到铜墙铁壁一般拒绝沟通的对象，或者说一时之间的情绪波动，（就比如真正在路上开车遇到不遵守交通规则的人）还是会很苦恼于难以控制自身情绪，无法熟练运用非暴力技巧啊哈哈。

但还是会尽量去做去练习吧，如果真的能熟练运用感觉还是非常酷的啊。

沟通读书分享及读书心得篇七

今天读到非暴力沟通表达感激的方式包含的三个部分：

- 1、对方做了什么事情使我们的生活得到了改善；
- 2、我们有哪些需要得到了满足；
- 3、我们的心情怎么样。

这让我想到我们读的第一本书中所说的赞赏孩子的三个技巧：

- 1、描述你所看到的；
- 2、描述你的感受；
- 3、把孩子值得赞赏的行为总结为一个词。

非暴力沟通表达感激的方式就像一个升级版的方法，适用于家庭和人际交往。非暴力沟通鼓励我们用正确的方式充分表达感激，当别人以同样的方式表达对我们的感激时，我们可以做到既不自大也不假谦虚。不要让我们的赞扬成为实现某个目的的工具。我需要花更多的时间去认真感悟书中的内容，让自己变得更好。

关于惩罚：在养育孩子的过程中，难免会因为孩子的淘气而对她采取相应的惩罚措施，有的时候是以暴制暴，也有否定他人的方式，目的性很强，就是要征服她。可事后常常后悔自责，事后看着她熟睡的样子如此酣甜，就像个天使，真后悔当初去体罚她。有时女儿没有照我的话去做，我会对她说“不尊重父母而冷漠她”，可是小家伙过一会主动过来抱我，真是一抱解怨气。

这一点真要好好向她学习，想想自己很少会在有怨气的时候主动抱她而化解矛盾。都说惩罚是手段不是目的，可是我们往往会在惩罚的时候忽视事情本身的价值而陷于失败，导致深省自责，惩罚不仅会疏远彼此的关系还会适得其反，的确要慎用。